


Achtsamkeit



Summary des Vortrags und Workshops
von Doris Kirch
Junfermann-Kongress 2012



Changing the way
the world turns

DFME
Deutsches Fachzentrum
für Persönlichkeitsentwicklung,
Stressbewältigung und
Achtsamkeit

www.dfme.de

- Projekte für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung für mittelständische Betriebe und globale Unternehmen
- Coachings zur Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung
- Ausbildung von Fachpersonal für Stressbewältigung und Achtsamkeit
Seminare, Kurse, Vorträge, Workshops

Achtsamkeit

- Was ist Achtsamkeit?
- Kann achtsam zu leben mich glücklicher machen; was habe ich davon, Achtsamkeit zu praktizieren?
- Wie kann ich eine Achtsamkeitspraxis entwickeln?

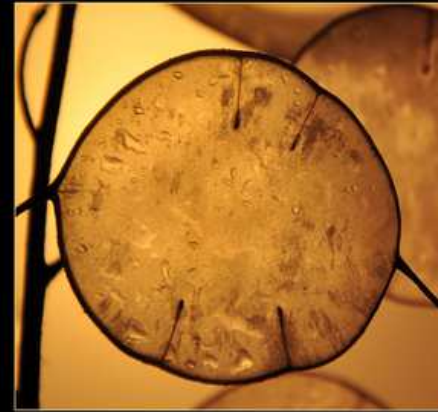
Achtsamkeit kann definiert werden als ...



Bewusstseinszustand



Methode



Weg

- Achtsamkeit ist ein präsenter, *bewertungsfreier* Bewusstseinszustand, bei dem Ruhe und Klarheit im Gehirn herrschen.
- Achtsamkeit unterscheidet sich von Aufmerksamkeit vor allem durch die Bewertungsfreiheit.
- Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht es, mehr Bewusstsein über die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu haben und Situationen wertfrei aus der Perspektive einer dritten Person zu betrachten.
- Je mehr Bewusstheit über die Menge und Inhalte der eigenen Gedanken besteht, desto größer ist das eigene Maß an Selbstbestimmtheit – und desto geringer das Maß an empfundenen Stress im Leben.
Aktion statt Reaktion.
- 'Achtsam wahrnehmen' bedeutet nicht 'nachdenken über'.
- Konzentration fokussiert sich auf einen Gegenstand und schließt in der Wahrnehmung alles andere aus, während Achtsamkeit alles in die Wahrnehmung einschließt.
- Je besser die Konzentrationsfähigkeit, desto tiefer die Achtsamkeitspraxis.

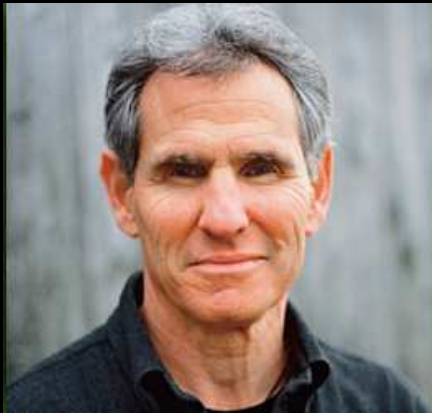
- Achtsamkeit ist eher ein Lebensweg, ein Lebensstil, als eine "Methode", die bei Bedarf wie ein Werkzeug benutzt und wieder weggelegt wird.
- Parallel zur Achtsamkeitspraxis entwickeln sich auch ethische menschliche Eigenschaften wie Mitgefühl, Mitfreude, Geduld und Toleranz.
- Die Achtsamkeitspraxis stammt aus den buddhistischen Lehren; dennoch muss man kein Buddhist sein, um zu meditieren und achtsam zu leben.
- Achtsamkeit lässt sich systematisch erlernen, wie Autofahren, 10-Fingerschreiben oder Radfahren.
- Am Besten lässt sich Achtsamkeit in einem 8-wöchigen MBSR-Kurs erlernen. Sie lernen dort, die Achtsamkeit ins tägliche Leben zu integrieren. Selbst banale Alltagsverrichtungen, wie Zähneputzen, E-Mails-Schreiben oder Hausputz dienen als Übungsobjekte.

Achtsamkeit als Weg bedeutet, einen umsichtigen Lebensstil zu pflegen.
Sie ermöglicht

- aufzuwachen und in Harmonie mit mir selbst und der Welt zu leben.
- herauszufinden, wer ich bin.
- meine Sicht von der Welt und meine Rolle darin zu hinterfragen.
- jeden Augenblick in dem ich lebe, in seiner Fülle zu schätzen.
- mit mir selbst tiefer in Kontakt zu kommen.
- Unabhängig von äußeren Umständen Sinn und Freude im Leben zu finden.

Jon Kabat-Zinn

*1944



Professor (em.) an der University of Massachusetts Medical School

Hat aus den Übungen der buddhistischen Achtsamkeitspraxis das medizinische achtwöchige Programm **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) zum systematischen Erlernen von Achtsamkeit entwickelt.

- Gründer der Stress Reduction Clinic (1979)
- Gründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) an der University of Massachusetts Medical School (1995)
- Gehört zu den Wissenschaftlern, die an den Dialogen und Konferenzen des vom Dalai Lama unterstützten Mind and Life Institutes beteiligt sind.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

8 Wochen – 5 Übungen

Systematisches Erlernen von Achtsamkeit:

- ➔ Sitzmeditation
 - ➔ Bodyscan
 - ➔ Gehmeditation
 - ➔ Achtsamkeits-Yoga
-
- ➔ Achtsames Verrichten der täglichen Dinge.

Schauen Sie im Internet nach einem MBSR-Kurs in Ihrer Nähe.

"Meditation ist anders,
als Sie denken."

Jon Kabat-Zinn

"Man wird durch Meditation kein anderer,
sondern der, der man immer gewesen ist."

Carl-Friedrich von Weizsäcker

Buchtipps



Zum Einstieg:
Im Alltag Ruhe finden

Jon Kabat-Zinn



Für Fortgeschrittene mit detaillierter Beschreibung des achtwöchigen MBSR-Programms:
Gesund durch Meditation

Jon Kabat-Zinn



Praxisbuch zur Stressbewältigung:
Handbuch Stressbewältigung

Doris Kirch




Achtsamkeitspraxis im Umgang mit Ängsten:
Der Angst den Schrecken nehmen

Jeffrey Brantley

Austausch für Interessierte im Business-Netzwerk XING:

XING  Gruppe 'Achtsamkeit'

XING  Gruppe 'Achtsamkeit im Business'

XING  Gruppe 'MBSR'

www.xing.com



Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit

In der 770-stündigen Ausbildung erlangen Sie

- die Fähigkeit, Menschen darin zu unterstützen, mit Stress 'situationselastisch' umzugehen und ihre individuellen Bewältigungskompetenzen zu stärken, indem Sie ihnen ein breites Bewältigungsrepertoire und eine hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen vermitteln.
- die Qualifikation, Stressbewältigungs-Maßnahmen in Form von Kursen, Seminaren und Coachings sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern fachgerecht zu planen und durchzuführen.
- die kognitiven, instrumentellen und palliativ-regenerativen Kompetenzen, wie sie im § 20 SGB V von einer Fachkraft für Stressbewältigung gesetzlich gefordert werden.
- eine stabile persönliche Achtsamkeitspraxis, als Voraussetzung dafür, sie anderen vermitteln zu können.

<http://www.dfme.de/index.php/sue.html>